

# Питание для роста и развития

ОТ 19 ДО 24 МЕСЯЦЕВ

Ваш малыш учится потреблению большего количества твердой пищи и становится более активным. Хорошее питание обеспечивает малышу все, что ему необходимо для правильного развития, роста, хорошего здоровья и накопления энергии для движения, игры и обучения.

## Я могу:

- Есть большинство видов пищи, употребляемой моей семьей
- Пережевывать более твердую пищу
- Пользоваться ложкой, в меньшей степени пачкая все вокруг
- Держать чашку одной рукой
- Учиться пользоваться вилок для еды
- Начинать говорить "ещё" и "больше не надо"



*"Помогите мне дважды в день чистить мои зубки щеткой, и не реже раза в год посетить моего зубного врача."*

## ЧТО И В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ СЛЕДУЕТ ГОТОВИТЬ ВАШЕМУ МАЛЫШУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

<b>Зерновые/хлеб</b> <b>2 – 3 унции в день</b>	<b>1 унция – это:</b> 1 ломтик хлеба или 1 лепешка-тортилла ½ чашки вареного риса, макаронных изделий или овсяной каши 1 чашка злаковых хлопьев WIC 5 крекеров	<b>Давайте мне:</b> Цельнозерновые продукты, например, хлеб из цельной пшеничной муки, лепешки-тортилла из цельной пшеничной или кукурузной муки, овсяная каша, макаронные изделия из цельной пшеничной муки или шелушенный рис
	<b>Овощи</b> <b>1 чашка в день</b>	<b>1 чашка – это:</b> 1 чашка вареных, порубленных овощей 1 чашка овощного сока
<b>Фрукты</b> <b>1 чашка в день</b>	<b>1 чашка – это:</b> 1 чашка порезанных кубиками, мягких тли вареных фруктов 1 маленький банан 1 чашка 100%-го фруктового сока ½ чашка сухофруктов	Каждый день хороший источник витамина С, такой как апельсин, клубника или дыня Вареные или мягкие свежие фрукты, например, яблочное пюре или дыня В день 4 унции и менее фруктового или овощного сока в чашке
	<b>Молоко</b> <b>2 чашки в день</b>	<b>1 чашка – это:</b> 1½ унции сыра ½ чашки натертого сыра 1 чашка йогурта 2 чашки творога
<b>Мясо и бобы</b> <b>1½ унции в день</b>	<b>1 унция – это:</b> ½ куриной ноги или ½ небольшой котлеты для гамбургера 1 унция рыбы или другого мясного продукта 1 яйцо ¼ чашки вареных бобов	Хорошо термически обработанное, но влажное и порубленное мясо Вареные бобы WIC в виде пюре

## Готовьте здоровые закуски

Закуски способствуют росту вашего ребенка.

Предлагайте ему:

- Очищенные дольки фруктов
- Кусочки сыра
- Крекеры, лепешки-тортилла или хлеб из цельнозерновой муки
- Йогурт или творог



*"Мне нравится соблюдение режима. Давайте мне еду и закуски каждый день приблизительно в одно и то же время".*

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И РАЗМЕРЫ ПОРЦИЙ

Завтрак	Яичница из 1 яйца ½ кусочка тоста из цельной пшеничной муки ½ чашки цельного молока
Утренний перекус	От ¼ до ½ чашки долек мандарина От ¼ до ½ чашки сухих злаковых хлопьев WIC
Обед	Мягкое тако (½ небольшой лепешки-тортилла из цельной пшеничной муки с 1-2 столовыми ложками мясного фарша) ¼ чашки вареной моркови ¼ чашки вареных яблочных долек ½ чашки цельного молока
Полдник	3 - 4 кружочка огурца ½ рисового оладушка
Ужин	Красные бобы с рисом (¼ чашки красных бобов с ¼ чашки шелушеного риса) ¼ чашки зеленостручковой фасоли ¼ чашки порезанной кубиками дыни ½ чашки цельного молока
Закуска	2-3 крекера из цельной пшеничной муки ¼ чашки цельного молока



### Начинайте формировать здоровые привычки

- Сами ешьте овощи. Дети копируют своих родителей.
- Старайтесь принимать пищу всей семьей.
- Сидите за столом, принимая пищу основных блюд и закусок.
- Накрывайте стол для трех основных приемов пищи и двух-трех перекусов каждый день в одно и то же время.
- Выключайте телевизор на время приема пищи.
- Мойте руки перед приемом пищи и после этого.

### Советы по организации мирного приема пищи

- Заранее решите, что подавать на стол, и когда это делать.
- Позвольте своему ребенку оставить еду на тарелке. Ваш ребенок – единственный, кто знает, насколько он голоден или сыт, и сам решит, сколько есть, даже вообще отказавшись это делать.
- Не пытайтесь подкупить ребенка чем-либо, играть с ним в игры или кормить его насильно.
- Пользуйтесь детскими тарелками, чашками, ложками и вилками. Они более соответствуют размеру детских рук.
- Приготовьте по крайней мере одно блюдо, которое ребенок любит. Если ему не понравится другая приготовленная еда, у него будет, что съесть.

- Подавайте пищу:
  - В виде кусочков на один укус или такого размера, чтобы ребенку было удобно взять рукой
  - Достаточно мягкую и легко пережевываемую
  - Нерезкую на вкус и простую, подобно йогурту
  - Не слишком горячую или холодную
- Старайтесь вводить новые продукты питания. Возможно, потребуется 10-15 раз подать новый продукт на стол, прежде чем ребенок его попробует
- Спланируйте время так, чтобы перед приемом основных блюд или закусок устанавливалась тишина. Дети лучше едят в спокойном состоянии.
- Будьте готовы к тому, что что-нибудь прольется. Неподалеку следует иметь в запасе салфетки или бумажные полотенца.

### Здоровые и безопасные продукты питания

Предлагайте разнообразные продукты в ассортименте:

- Красочные овощи и фрукты, например, помидоры, сладкий перец и апельсины
- Вода, цельное молоко и 100%-й сок. Ограничьте продукты или напитки, в которых содержится много соли и сахара, например, подслащенную газированную воду, печенье или хрустящий картофель
- Продукты питания, являющиеся хорошим источником железа, такие как мясо, бобы и злаковые хлопья и зерновые с добавлением витаминов и минералов

После того, как ребенку исполнится год, ему можно давать следующие продукты питания:

- Яйца
- Изделия из сои
- Изделия из пшеницы
- Рыба
- Цельное молоко
- Съедобные моллюски и ракообразные

Примечание: Если среди ваших родственников отмечались случаи пищевой аллергии, то ваш может порекомендовать позднее начать прием этих продуктов питания.

Избегайте продуктов питания, которые могут вызвать недомогание у ребенка:

- Мясо, курицу, индейку или рыбу в сыром виде или недоваренные
- Сырые яйца или сваренные всмятку
- Мясные продукты из отдела деликатесов (например, нарезку вареной колбасы, индейки или ветчины), если не были разогреты до достаточно высокой температуры
- Непастеризованные соки или молочные продукты — эти продукты не были подвергнуты обработке для ликвидации микроорганизмов, способных вызвать недомогание у ребенка

*“Иногда я ем больше, иногда меньше.  
Готовьте мне небольшими порциями.  
Если я останусь голоден, попрошу добавки!”*



WIC #1284 Russian (12/10)

Missouri Department of Health and Senior Services

РАБОТОДАТЕЛЬ, ПРЕДОСТАВЛЯЮЩИЙ ВСЕМ РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ / С НЕКОТОРЫМ ПРЕДПОЧТЕНИЕМ НЕДОСТАТОЧНО ПРЕДСТАВЛЕННЫМ СОЦИАЛЬНЫМ ГРУППАМ. Услуги предоставляются на недискриминационной основе. Эту публикацию в ином виде для лиц с инвалидностью можно получить, обратившись в Департамент здравоохранения и обслуживания лиц преклонного возраста шт. Миссури по тел. 573-751-6204. Лица с нарушениями слуха и речи могут набрать 711.

